

---

# Obsah

<b>O autorce</b> .....	7
<b>Poděkování</b> .....	9
<b>Předmluva</b> .....	11
<b>Úvod</b> .....	13
<b>kapitola 1 Co je to pohotová reakce?</b> .....	15
1.1 Síla slov .....	16
1.2 Prastaré reakce .....	19
1.3 Marná snaha o harmonii .....	23
1.4 Jak mluví ženy – a jak muži .....	26
<b>kapitola 2 Jak psychologicky správně komunikovat</b> .....	31
2.1 Model komunikace .....	31
2.2 Rovina vztahová a obsahová .....	32
<b>kapitola 3 Tělo řekne vše</b> .....	37
3.1 Jak se cítíte? .....	37
3.2 Základy sebejisté řeči těla .....	38
<b>kapitola 4 Několik tipů pro váš hlas</b> .....	43
4.1 Hlas jako zvon .....	43
4.2 Hlasový trénink .....	44
4.3 Působte výrazněji na ostatní .....	45

---

<b>kapitola 5</b>	<b>Strategie slovní sebeobraný</b> .....	51
5.1	Proč jste v rytířské zbroji nezranitelné .....	51
5.2	Naučte se pohotově reagovat .....	53
5.3	Kdy kontrovat nemůžete .....	55
5.4	Taktika „vyhýbání“ .....	57
5.5	Taktika „oddechový čas“ .....	64
5.6	Taktika „nepochopení“ .....	67
5.7	Taktika „změna směru“ .....	70
5.8	Taktika „zmatení“ .....	75
5.9	Taktika „hlavně stručně“ .....	80
5.10	Taktika „protiútok“ .....	82
5.11	Taktika „to je váš názor“ .....	89
5.12	Taktika „souhlas“ .....	91
5.13	Taktika „otázky“ .....	96
5.14	Taktika „konstatování“ .....	98
5.15	Odmítnutí urážek .....	101
5.16	Specifická situace: Dej mi pokoj! .....	101
5.17	Ženské zbraně .....	105
5.18	Kritika a zpětná vazba .....	106
<b>kapitola 6</b>	<b>Třéninková část</b> .....	111
<b>kapitola 7</b>	<b>Závěrem</b> .....	125
7.1	Pomsta je sice sladká, ale není pohotová .....	125
7.2	Umění říkat „ne“ a určovat hranice .....	129
7.3	Diplomatické zmírnění konfliktních situací .....	131
7.4	Pro jednou nevádí: Jak suverénně (ne)chybovat .....	141
7.5	Pozor, trapas! aneb Jak neupadnout do rozpaků .....	142
7.6	Žena proti ženě aneb Dívčí válka .....	148
7.7	Hledá se vítězka: Nehrajte oběť .....	150
7.8	Sítě dodávají jistotu .....	152
	<b>Poslední slovo</b> .....	155